

Jídelní lístek

na období od: 10.01.2022 do: 14.01.2022

**10.01.2022 - pondělí:**

Ranní svačina: 1a,1b, 4, 6, 7,
 Oběd - polévka: 3, 9,
 Hl.jídlo 1.: 1a, 3, 7,
 Nápoj ev. zákusek
 Odpolední svačina: 1a,1b, 7,

veka s rybí pomaz., rajče, ovocný čaj
 masová rychlá
 dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, jablko
~~jablko, mrkvík~~, bylinkový čaj
 chléb s taveným sýrem, okurka, caro

11.01.2022 - úterý:

Ranní svačina: 1a,1b, 6, 7,
 Oběd - polévka: 1a, 3, 9,
 Hl.jídlo 1.: 1a, 7,12,
 Nápoj ev. zákusek 7,
 Odpolední svačina: 1a,1b, 3, 6, 7,12,

toasty se sýrem, mrkev, ochucené mléko
 zeleninová s kapáním
 mexický guláš, rýže
~~línie, mléko~~, čaj divoká višně
 chléb s vaječnou pomaz., paprika, medový čaj

12.01.2022 - středa:

Ranní svačina: 1a,1b, 6, 7,12,
 Oběd - polévka: 1a, 9,
 Hl.jídlo 1.: 1a, 4, 7,
 Nápoj ev. zákusek
 Odpolední svačina: 1c, 7,

houška s medovým máslem, čaj s citronem
 luštěninová
 rybí filé se sýrem, bramborová kaše, mrkvový salát
~~tykvík, voda s limetkou~~, pomerančový čaj
 šlehaný tvaroh, graham, hroznové víno, multivitaminový čaj

13.01.2022 - čtvrtek:

Ranní svačina: 1a,1b, 4, 6, 7,
 Oběd - polévka: 1a, 3, 9,
 Hl.jídlo 1.: 1a, 3, 7, 9,12,
 Nápoj ev. zákusek
 Odpolední svačina: 1a,1b, 7,

rohlík s krabí pomaz., okurka, ovocný čaj
 zeleninová s bulgurem
~~plněný paprikový lusk~~, masové koule, rajská omáčka, kolínka
~~řepík, voda s mátou~~, čaj vanilkové potěšení
 chléb s tvarohovou pomaz., ředkvičky, kapučíno

14.01.2022 - pátek:

Ranní svačina: 1a,1b, 6, 7,
 Oběd - polévka: 7,
 Hl.jídlo 1.: 1a, 3, 7,12,
 Nápoj ev. zákusek
 Odpolední svačina: 1a, 3, 7,12,

houška se šunkovou pěnou, rajče, bylinkový čaj
 brokoliceová
 obalovaný květák, brambory, ~~domácí tatarka~~
~~džus, voda s citronem~~, čaj lesní směs, ovoce
 pizza se šunkou a sýrem, ovoce, džus

Pokrmu jsou určeny k okamžité spotřebě...

Čísla před názvem pokrmu označují alegeny, které jídla obsahují:

+1a7 1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK 1a) pšenice, 1b) žito, 1c) ječmen, 1d) oves, 1e) špalda, 1f) kamut nebo jejich odrůdy a výrobky z nich	3 VEJCE a výrobky z nich	4 RYBY a výrobky z nich
2 KORYŠI a výrobky z nich	6 SOJOVÉ BOBY (SÓJA) a výrobky z nich	7 MLÉKO a výrobky z něj
5 PODZEMNICE OLEJNÁ (Arašidy) a výr. z nich	8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich	11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výr. z nich
8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) lískové,	10 HOŘČICE a výrobky z ní	14 MĚKKÝŠI a výrobky z nich
7 9 CELER a výrobky z něj	13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj	
12 OXID SYŘIČITÝ A SIŘIČITANY kon.vyšší 10mg		